



توصیه های پیش گیری از سرطان

Recommendations For Cancer Prevention



توصیه های FDA برای کاهش مواجهه با مواد سرطان زا

۱- کد بازیافت موجود در ته ظرف پلاستیکی را چک
نمایید.

۲- از ریختن مایعات خیلی داغ یا جوشیده در ظروف
پلاستیکی خودداری نمایید. حرارت دیدن ظروف یا
محصولاتی که از جنس پلاستیک هستند باعث آزاد
شدن ماده شیمیایی به نام بیس فنول A می شود که
خاصیت سرطان زایی دارد.

۳- از بطری های دارای خراشه استفاده نکنید ؛ زیرا
این خراشه ها میتوانند لنگرگاهی برای باکتری ها
باشند و همچنین این آسیب موجب آزاد شدن بیس
فنول A به داخل مایعات می شود.



توصیه های سازمان تحقیقات سرطان آمریکا

۱- نگهداری ، فرآیند و آماده سازی : مصرف نمک را
محدود نمایید و از مصرف غلات و حبوبات کپک زده
اجتناب کنید.

۲- مکمل های رژیمی: سعی کنید نیاز های تغذیه ای را
تنها از طریق رژیم غذایی تامین نمایید.

۳- شیردهی: مادران ، نوزادان خود را با شیر خود
تغذیه کنند.

افراد زنده مانده از سرطان ، همین توصیه ها را رعایت
کنند.



Recommendations For Cancer Prevention



۲- به وزن بدنی سالم دست یافته و طی زندگی آن را حفظ نمایید. تا حد ممکن طی زندگی لاغر بمانید بدون اینکه دچار کم وزنی باشید. از افزایش شدید وزن در تمام مراحل زندگی اجتناب کنید.

۴- رژیم غذایی سالم با تاکید بر منابع گیاهی مصرف نمایید. غذاها و نوشیدنی ها را در مقادیری انتخاب کنید که به دستیابی و حفظ وزن سالم کمک کند. مصرف گوشت فرآوری شده و گوشت قرمز را محدود کنید. روزانه حداقل ۲.۵ پیمانه از سبزیجات و میوه ها استفاده کنید. به جای محصولات غله ای تصفیه شده، غلات کامل را انتخاب نمایید.



توصیه های انجمن سرطان آمریکا برای پیشگیری از سرطان

۱- سبک زندگی با فعالیت فیزیکی بالا را در پیش گیرید. بزرگسالان باید بطور هفتگی حداقل در ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید و یا ترکیبی معادل این دو و ترجیحا به صورت پخش این فعالیت ها در طی ایام هفته ، شرکت نمایند.

۳- در صورت استفاده از نوشیدنی های الکلی ، مصرف آنها را محدود نمایید. زنان بیش از یک لیوان نوشیدنی در روز و مردان بیش از ۲ لیوان نوشیدنی در روز مصرف نکنند.

